MEDITERRANER NIZZA-SALAT

Zutaten für 2 Portionen

2	Eier
1/2 TL	Dijon-Senf
	Salz, Pfeffer
200 g	grüne Bohnen
50 g	Oliven
1 Dose	Thunfisch
1	kleine Zwiebel
2	große Tomaten
1	Romanasalat-Kopf
2 EL	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig

Zubereitung

Eier hart kochen und abschrecken. Bohnen putzen, waschen, halbieren und in Salzwasser etwa 10 Min. garen. Dann abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Eier und Bohnen zum Auskühlen beiseite stellen.

Oliven und Thunfisch abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Salat waschen, trocken schleudern und klein zupfen. Zusammen mit den Bohnen in eine Salatschüssel geben. Alles vermischen. Eier pellen, vierteln und oben auflegen.

Für die Salat-Vinaigrette Olivenöl, Weißweinessig und Senf verrühren. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce direkt auf dem Teller über den Salat träufeln.

Nährwertangaben pro Portion
487 kcal, 40 g E, 46 g F, 11 g KH, 6 g B